

Утверждаю

Согласовано



Генеральный директор ООО

"Дельта"
«Дельта»

01.09.2022

Жданов Д.В.



Директор СПб ГБОУ "Президентский
физико-математический лицей
№239"

Пратусевич М.Я.

01.09.2022

**Примерное двухнедельное циклическое меню для питания учащихся лицея №239,
проживающих в интернате.**

Рацион: интернат лицея №239 (5-ти разовое на 2022-23г.)

День: 1
Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	184	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	250/5	11,3	8,8	50,4	313,7
2008	13	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
2008	14	Сыр (порционно)	30	7	15		111,3
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	430	Чай с сахаром	200/5	0,2	0,1	5	18,7
Итого за Завтрак				21,6	33,4	76,1	623,3
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 28.02) (с 01.03 без лука репчатого)	100	0,8	5	7,4	79,3
2008	95	Суп из овощей с курой и сметаной	250/10/5	4,3	5,6	13,4	117,9
2008	261 / 371	Печень, тушенная в соусе (сметанном)	80/50	10,9	13,5	10,4	236,7
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7	6	46,1	245,5
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				28,7	31,8	142,8	978,8
Полдник							
2008	467	Булочка "Домашняя" 2 штуки по 50 гр	100	7,1	13,2	59,5	370,4
К/К	8037	Сок фруктовый 0,2л в инд. упаковке	200	1		23,4	94
К/К	7170	Фрукты свежие	150	0,5		14,9	60,7
Итого за Полдник				8,6	13,2	97,8	525,1
Ужин 1							
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	100	0,2		4,3	8
2008	306	Голубцы ленивые	250	17,8	42,5	18,5	522,1
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5/2	0,2	0,1	5,1	19,3
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за Ужин 1				23,8	44,2	65,5	735,8
Ужин 2							
2008	435	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
К/К	8027	Пряники	50	6,2	6	1	83
Итого за Ужин 2				12	11	9,4	191
Итого за день				94,7	133,6	391,6	3054

Рацион: интернат лицей №239 (5-ти разовое на 2022-23г.)

День: 2

Неделя: 1

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	214	Омлет натуральный	200	14,2	18,3	2,7	277,3
2008	13	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	15	Колбаса вареная (порционно)	30	4,1	6,8		78
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Итого за Завтрак				22,9	35,9	45,8	641,9
Обед							
К/К	8029	Огурец свежий (порционно)	100	0,8		3	10
2008	88	Щи из квашеной капусты с картофелем, свининой и сметаной	250/10/5	6,5	10,6	17,5	197,7
2008	311	Плов из кури (65/185)	250	17,6	16	42,8	405,5
2008	394	Компот из свежих яблок с витамингом "С"	200	0,2	0,2	27,9	115
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				30,7	28,4	128,8	914,6
Полдник							
2008	451	Пирожок с яблоками	100	5,9	0,6	48,5	254,6
К/К	8037	Сок фруктовый 0,2л в инд. упаковке	200	1		23,4	94
К/К	7170	Фрукты свежие	150	0,5		14,9	60,7
Итого за Полдник				7,4	0,6	86,8	409,3
Ужин 1							
2008	22	Салат из свежих помидоров с маслом растительным (с 01.03 без лука репчатого)	100	0,6	10,2	3,3	109
2008	272	Биточки рубленые мясные	100	13,9	22,9	14,9	318,2
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7	6	46,1	245,5
2008	430	Чай с сахаром	200/5	0,2	0,1	5	18,7
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за Ужин 1				27,3	40,8	106,9	877,8
Ужин 2							
2008	435	Биокефир	200	5,8	5	8	106
К/К	8031	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого за Ужин 2				7,2	6,7	46,7	283
Итого за день				95,5	112,4	415	3126,6

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	189	Каша жидкая из хлопьев "Геркулес" с маслом сливочным	250/5	8,7	10,7	36,4	270,5
2008	213	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63
2008	13	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
2008	15	Колбаса полукопченая (порциями)	30	5,1	10,1		111,9
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Итого за Завтрак				24,9	37,4	82,2	759
Обед							
2008	41 / 40	Салат витаминный с маслом растительным (1вар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты (без лука репчатого)	100	1,2	5	11,6	94,4
2008	91	Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	250/10/5	4,9	5,2	20,1	142,4
2008	280	Рулет мясной с луком и яйцом	100	11,3	11	9,7	216
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,9	61,4	345,7
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				35	30,8	172,1	1115,9
Полдник							
2008	473	Булочка "Российская" 2 штуки по 50 г.	100	6,9	8,8	59	328,5
К/К	8037	Сок фруктовый 0,2л в инд. упаковке	200	1		23,4	94
К/К	7170	Фрукты свежие	150	0,5		14,9	60,7
Итого за Полдник				8,4	8,8	97,3	483,2
Ужин 1							
2008	48	Салат из свеклы с сыром и чесноком с маслом растительным	100	4,6	9,5	6,5	120,5
2008	235 и	Рыба запеч. с картошкой по-русски (из филе)	250	15,6	7,5	20	200,7
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5/2	0,2	0,1	5,1	19,3
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за Ужин 1				26	18,7	69,2	526,9
Ужин 2							
2008	434	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113,4
К/К	8034	Печенье	50	10,3	5,8	33	235
Итого за Ужин 2				16,4	11,1	43,1	348,4
Итого за день				110,7	106,8	463,9	3233,4

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	225	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/20	29,7	24,3	59,7	549,4
2008	11	Бутерброд горячий с сыром 2 штуки по 35/5/20	120	15	29	36,4	388,4
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5/2	0,2	0,1	5,1	19,3
Итого за Завтрак				44,9	53,4	101,2	957,1
Обед							
2008	30	Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным (до 28.02)(с 01.03 без лука репчатого)	100	3,6	10,2	7,8	137
2008	76	Борщ с капустой и картофелем, свиной и сметаной	250/10/5	4,1	11,5	12,8	175,4
2008	314	Котлета рубленая из индейки	100	16,3	16,8	14,1	290,9
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7	6	46,1	245,5
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				37,2	46,2	150,1	1166,2
Полдник							
2008	453	Ватрушка с джемом	100	5,3	2	62	292
К/К	8037	Сок фруктовый 0,2л в инд. упаковке	200	1		23,4	94
К/К	7170	Фрукты свежие	150	0,5		14,9	60,7
Итого за Полдник				6,8	2	100,3	446,7
Ужин 1							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 28.02) (с 01.03 без лука репчатого)	100	0,8	5	7,4	79,3
2008	239	Котлета рыбная	100	13,3	6,2	15,3	167,5
2008	333	Картофель отварной	200	3,9	4,7	23,5	197
2008	430	Чай с сахаром	200/5	0,2	0,1	5	18,7
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за Ужин 1				23,8	17,6	88,8	648,9
Ужин 2							
К/К	4645	Йогурт питьевой	200	10	6,4	7	134
К/К	8041	Зефир	50	0,4		39,2	152
Итого за Ужин 2				10,4	6,4	46,2	286
Итого за день				123,1	125,6	486,6	3504,9

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	214	Омлет натуральный	200	14,2	18,3	2,7	277,3
2008	13	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами ..	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	15	Колбаса полукопченая (порциями)	30	5,1	10,1		111,9
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Итого за Завтрак				23,9	39,2	45,8	675,8
Обед							
2008	51	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) (с 01.03 без лука репчатого)	100	1,9	10	8,5	130,8
2008	99	Суп картофельный с горохом, курой и гречками	250/10/10	9,7	2,5	18,9	121,3
2008	308	Кура, тушеная в соусе с овощами (50/200)	250	15,3	24,6	18,5	354,5
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	8049	Фрукты свежие	200	0,8		22,6	92
Итого за Обед				33,4	38,8	134	998
Полдник							
2008	470	Булочка "Дорожная" 2 штуки по 50 г.	100	6,6	14,7	55,6	367,2
К/К	8037	Сок фруктовый 0,2л в инд. упаковке	200	1		23,4	94
К/К	7170	Фрукты свежие	150	0,5		14,9	60,7
Итого за Полдник				8,1	14,7	93,9	521,9
Ужин 1							
2008	23	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом раст. (до 28.02) (с 01.03 без лука репчатого)	100	0,8	10	3,4	104,8
2008	265 и	Плов со свиной	250	15,2	33	57,3	573,5
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5/2	0,2	0,1	5,1	19,3
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за Ужин 1				21,8	44,7	103,4	884
Ужин 2							
2008	435	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
К/К	8027	Пряники	50	6,2	6	1	83
Итого за Ужин 2				12	11	9,4	191
Итого за день				99,2	148,4	386,5	3270,7

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	210	Макароны с сыром	200/30	13,8	23,4	45,4	363,6
2008	213	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63
2008	13	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
2008	15	Колбаса вареная (порционно)	30	4,1	6,8		78
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Итого за Завтрак				29	46,8	91,2	818,2
Обед							
2008	45	Салат картофельный с сельдью (до 28.02)(с 01.03 без лука репчатого)	100	4,7	14,1	9,6	184
2008	94	Суп крестьянский с крупой, свиной и сметаной	250/10/5	4,5	8,5	15,8	154
2008	283	Тефтели мясные (1-й вариант), соус томатный	100/50	13,6	18,2	13,8	230,1
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7	6	46,1	245,5
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				36	48,5	154,6	1131
Полдник							
2008	453/734	Ватрушка с творогом	100	6,9	6,3	42,7	245
К/К	8037	Сок фруктовый 0,2л в инд. упаковке	200	1		23,4	94
К/К	7170	Фрукты свежие	150	0,5		14,9	60,7
Итого за Полдник				8,4	6,3	81	399,7
Ужин 1							
2008 / 2011	41 / 70/2	Салат витаминный с маслом растительным (1вар.) (до 28.02) / с 01.03 Огурец соленый (порционно)	100	1,2	5	11,6	94,4
2008	242 и	Шницель рыбный натуральный (из филе)	100	14,3	7,7	7,9	159,3
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,2	25,3	189,6
2008	430	Чай с сахаром	200/5	0,2	0,1	5	18,7
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за Ужин 1				25,5	20,6	87,4	648,4
Ужин 2							
2008	435	Биокефир	200	5,8	5	8	106
К/К	8031	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого за Ужин 2				7,2	6,7	46,7	283
Итого за день				106,1	128,9	460,9	3280,3

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	187	Каша "Янтарная" из пшена с яблоками	250	8,9	13,5	48,1	337,4
2008	13	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
2008	14	Сыр (порционно)	30	7	15		111,3
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	430	Чай с сахаром	200/5	0,2	0,1	5	18,7
Итого за Завтрак				19,2	38,1	73,8	647
Обед							
2008	50	Салат "Свеколка"	100	1,8	9,2	17,2	155,6
2012дошк.	86	Суп-лапша домашняя с курой	250/10	6,9	5,7	16,8	253
1996	376	Поджарка из свинины	100	11,1	38,5	8	425,8
2008	325	Рис отварной	200	4,9	8	49,1	281
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				30,4	63,1	156,6	1414,8
Полдник							
2008	451	Пирожок с капустой	100	4,5	1,9	30,9	256,7
К/К	8037	Сок фруктовый 0,2л в инд. упаковке	200	1		23,4	94
К/К	7170	Фрукты свежие	150	0,5		14,9	60,7
Итого за Полдник				6	1,9	69,2	411,4
Ужин 1							
2008	27	Салат из сыра, яблок и огурцов	100	9,2	24	3,8	200,6
2008	272	Биточки рубленные мясные	100	13,9	22,9	14,9	318,2
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7	6	46,1	245,5
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5/2	0,2	0,1	5,1	19,3
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за Ужин 1				35,9	54,6	107,5	970
Ужин 2							
2008	434	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113,4
К/К	8034	Печенье	50	10,3	5,8	33	235
Итого за Ужин 2				16,4	11,1	43,1	348,4
Итого за день				107,9	168,8	450,2	3791,6

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	35,9	25,9	42,9	544,3
2008	13	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	14	Сыр (порционно)	30	7	15		111,3
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Итого за Завтрак				47,5	51,7	86	942,2
Обед							
2008 / к/к	41 / 8029	Салат витаминный с маслом растительным (1вар.) (до 28.02) / с 01.03 Огурец свежий (порционно)	100	1,2	5	11,6	94,4
2008	101	Суп с макаронными изделиями и картофелем , со свиной	250/10	5	6,8	21,3	160,9
2008	314	Котлета рубленая из кури	100	15,4	15,1	14,6	270,2
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,9	61,4	345,7
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				39,2	36,5	178,2	1188,6
Полдник							
2008	451	Пирожок с яблоками	100	5,9	0,6	48,5	254,6
К/К	8037	Сок фруктовый 0,2л в инд. упаковке	200	1		23,4	94
К/К	7170	Фрукты свежие	150	0,5		14,9	60,7
Итого за Полдник				7,4	0,6	86,8	409,3
Ужин 1							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 28.02) (с 01.03 без лука репчатого)	100	0,8	5	7,4	79,3
2008	317	Зразы рубленые из индейки	100	12,8	16,5	8,4	230,7
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,2	25,3	189,6
2008	430	Чай с сахаром	200/5	0,2	0,1	5	18,7
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за Ужин 1				23,6	29,4	83,7	704,7
Ужин 2							
К/К	4645	Йогурт питьевой	200	10	6,4	7	134
К/К	8041	Зефир	50	0,4		39,2	152
Итого за Ужин 2				10,4	6,4	46,2	286
Итого за день				128,1	124,6	480,9	3530,8

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	214	Омлет натуральный	200	14,2	18,3	2,7	277,3
2008	13	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
2008	15	Колбаса полукопченая (порциями)	30	5,1	10,1		111,9
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Итого за Завтрак				25,3	40,4	48,2	702,8
Обед							
2011	70/2	Огурец соленый (порционно)	100	2,8		1,3	19
2008	84	Щи из свежей капусты с картофелем, курой, сметаной	250/10/5	4,2	5,6	9	107,2
1996	394	Жаркое по-домашнему со свининой	250	13,6	31,2	31,4	457,3
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				26,8	38,5	111,0	900,9
Полдник							
2008	479	Булочка "Творожная" 2 штуки по 50 гр	100	12,3	6,9	51,3	304,4
К/К	8037	Сок фруктовый 0,2л в инд. упаковке	200	1		23,4	94
К/К	7170	Фрукты свежие	150	0,5		14,9	60,7
Итого за Полдник				13,8	6,9	89,6	459,1
Ужин 1							
2008	20	Салат из соленых огурцов с луком и маслом растительным (с 01.03 с зелёным	100	2,7	2,1	2,6	87
2008	283	Тефтели мясные (1-й вариант), соус томатный	100/30	10,8	28,8	14,3	356,7
2008	325	Рис отварной	200	4,9	8	49,1	281
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5/2	0,2	0,1	5,1	19,3
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за Ужин 1				24,2	40,6	108,7	930,4
Ужин 2							
2008	435	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
К/К	8027	Пряники	50	6,2	6	1	83
Итого за Ужин 2				12	11	9,4	191
Итого за день				102,1	137,4	366,9	3184,2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2012дошк.	208	Макароны, запеченные с яйцом	200	9,9	9,6	44,4	293
2008	11	Бутерброд горячий с сыром 2 штуки по 35/5/20	120	15	29	36,4	388,4
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5/2	0,2	0,1	5,1	19,3
Итого за Завтрак				25,1	38,7	85,9	700,7
Обед							
2008	45	Салат картофельный с сельдью (до 28.02)(с 01.03 без лука репчатого)	100	4,7	14,1	9,6	184
2008	91	Рассольник Ленинградский со свиной и сметаной	250/10/5	4,7	7,9	20,1	166
2008	306	Голубцы ленивые	250	17,8	42,5	18,5	522,1
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	7750	Яблоко свежее	200	0,7		19,9	81
Итого за Обед				34,1	66,2	137,4	1270,5
Полдник							
2008	453	Ватрушка с джемом	100	5,3	2	62	292
К/К	8037	Сок фруктовый 0,2л в инд. упаковке	200	1		23,4	94
К/К	7170	Фрукты свежие	150	0,5		14,9	60,7
Итого за Полдник				6,8	2	100,3	446,7
Ужин 1							
К/К	8029	Огурец свежий (порционно)	100	0,8		3	10
2008	290	Оладьи из печени	100	17,6	22,6	8	304,7
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7	6	46,1	245,5
2008	430	Чай с сахаром	200/5	0,2	0,1	5	18,7
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за Ужин 1				31,2	30,3	99,7	765,3
Ужин 2							
2008	435	Биокефир	200	5,8	5	8	106
К/К	8031	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого за Ужин 2				7,2	6,7	46,7	283
Итого за день				104,4	143,9	470	3466,2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	189	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	250/5	6,4	7,5	40,7	248,2
2008	13	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
2008	213	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	432	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107
Итого за Завтрак				16,1	22,9	84,1	597,8
Обед							
2008	50	Салат "Свеколка"	100	1,8	9,2	17,2	155,6
2008	99	Суп картофельный с горохом, курой и гречками	250/10/10	9,7	2,5	18,9	121,3
2008	241	Котлета рыбная любительская	100	13,7	3,7	6,4	111,5
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,2	25,3	189,6
2008	394	Компот из свежих яблок с витамином "С"	200	0,2	0,2	27,9	115
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				35,2	23,4	133,3	879,4
Полдник							
2008	451	Пирожок с рисом и яйцом	100	9,2	9	44,6	277,5
К/К	8037	Сок фруктовый 0,2л в инд. упаковке	200	1		23,4	94
К/К	7170	Фрукты свежие	150	0,5		14,9	60,7
Итого за Полдник				10,7	9	82,9	432,2
Ужин 1							
2008	51	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) (с 01.03 без лука репчатого)	100	1,9	10	8,5	130,8
1996	376	Поджарка из свинины 50/50	100	11,1	38,5	8	425,8
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,4	7,9	61,4	345,7
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5/2	0,2	0,1	5,1	19,3
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за Ужин 1				30,2	58,1	120,6	1108
Ужин 2							
2008	434	Молоко кипяченое	200	6,1	5,3	10,1	113,4
К/К	8034	Печенье	50	10,3	5,8	33	235
Итого за Ужин 2				16,4	11,1	43,1	348,4
Итого за день				108,6	124,5	464	3365,8

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	214	Омлет натуральный	200	14,2	18,3	2,7	277,3
2008	13	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
2008	15	Колбаса вареная (порционно)	30	4,1	6,8		78
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	433	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134
Итого за Завтрак				24,3	37,1	48,2	668,9
Обед							
2008	40	Салат из квашеной капусты с маслом растительным (до 28.02) (с 01.03 без лука репчатого)	100	0,8	5	7,4	79,3
2008	76	Борщ с капустой и картофелем, свиной и сметаной	250/10/5	4,1	11,5	12,8	175,4
2008	311	Плов из кури (65/185)	250	17,6	16	42,8	405,5
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				28,7	34,2	132,3	977,6
Полдник							
2008	473	Булочка "Российская" 2 штуки по 50 г.	100	6,9	8,8	59	328,5
К/К	8037	Сок фруктовый 0,2л в инд. упаковке	200	1		23,4	94
К/К	7170	Фрукты свежие	150	0,5		14,9	60,7
Итого за Полдник				8,4	8,8	97,3	483,2
Ужин 1							
2008	23	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом раст. (до 28.02) (с 01.03 без лука репчатого)	100	0,8	10	3,4	104,8
2012дошк.	242 / 378	Рыба (филе) отварная с соусом польским (2 вар.)	100/30	20,5	16,3	1,2	225,8
2008	325	Рис отварной	200	4,9	8	49,1	281
2008	430	Чай с сахаром	200/5	0,2	0,1	5	18,7
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за Ужин 1				32	36	96,3	816,7
Ужин 2							
К/К	4645	Йогурт питьевой	200	10	6,4	7	134
К/К	8041	Зефир	50	0,4		39,2	152
Итого за Ужин 2				10,4	6,4	46,2	286
Итого за день				103,8	122,5	420,3	3232,4

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	211	Макароны, запеченные с сыром	200	10,9	18,2	41,7	374,7
2008	13	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
2008	14	Сыр (порционно)	30	7	15		111,3
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5/2	0,2	0,1	5,1	19,3
Итого за Завтрак				21,2	42,8	67,5	684,9
Обед							
2008	51	Винегрет овощной с маслом растительным (до 28.02) (с 01.03 без лука репчатого)	100	1,9	10	8,5	130,8
2008	88	Щи из квашеной капусты с картофелем, свиной и сметаной	250/10/5	6,5	10,6	17,5	197,7
2008	271	Шницель натуральный рубленный мясной	100	15,2	37,0	10,5	436,9
2008	331	Макаронные изделия отварные	200	7	6	46,1	245,5
2008	402	Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,6	0,1	31,7	131
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				36,8	65,3	152	1328,3
Полдник							
2008	453/734	Ватрушка с творогом	100	6,9	6,3	42,7	245
К/К	8037	Сок фруктовый 0,2л в инд. упаковке	200	1		23,4	94
К/К	7170	Фрукты свежие	150	0,5		14,9	60,7
Итого за Полдник				8,4	6,3	81	399,7
Ужин 1							
2008	41 / 40	Салат витаминный с маслом растительным (1вар.) (до 28.02) / с 01.03 Салат из квашеной капусты (без лука репчатого)	100	1,2	5	11,6	94,4
2008	299	Запеканка картофельная с мясом	250	15,9	38,6	40,6	573,6
2008	431	Чай с сахаром и лимоном	200/5/2	0,2	0,1	5,1	19,3
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за Ужин 1				22,9	45,3	94,9	873,7
Ужин 2							
2008	435	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108
К/К	8027	Пряники	50	6,2	6	1	83
Итого за Ужин 2				12	11	9,4	191
Итого за день				101,3	170,7	404,7	3477,6

Рацион: интернат лица №239 (5-ти разовое на 2022-23г.)

День: 14
Неделя: 2

Сб. рец.	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
0	1	2	3	4	5	6	7
Завтрак							
2008	186	Каша "Боярская"	250	10,4	34,7	50,1	536,5
2008	13	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
2008	213	Яйцо вареное 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами ..	40	3	1,2	20,6	104,8
2008	430	Чай с сахаром	200/5	0,2	0,1	5	18,7
Итого за Завтрак				18,8	48,9	76,1	797,8
Обед							
2008	30 ***	Салат "Степной" из разных овощей с маслом растительным (до 28.02)(с 01,03 без лука репчатого)	100	1,4	10,1	8	130,4
2008	92	Суп картофельный с рыбой	250/10	4,4	2,5	19,4	130,7
2008	273	Биточки особые	100	15,1	18,1	14	274,2
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	6,2	25,3	189,6
2008	411	Кисель плодово-ягодный с витамином "С"	200	0,1	0,1	27,9	113
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
Итого за Обед				30,8	38,6	132,2	1024,3
Полдник							
2008	444	Оладьи со гущенным молоком	100/5	8,4	8	49,6	291,9
К/К	8037	Сок фруктовый 0,2л в инд. упаковке	200	1		23,4	94
К/К	7170	Фрукты свежие	150	0,5		14,9	60,7
Итого за Полдник				9,9	8	87,9	446,6
Ужин 1							
2008	48	Салат из свеклы с сыром и чесноком с маслом растительным	100	4,6	9,5	6,5	120,5
2008	233	Рыба жареная (из филе)	100	20,9	6,7	4,5	160,6
2008	349	Рагу овощное (1вар)	200	3,1	6,3	16,4	131
2008	430	Чай с сахаром	200/5	0,2	0,1	5	18,7
К/К	6174	Батон обогащенный микронутриентами	40	3	1,2	20,6	104,8
К/К	6173	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за Ужин 1				34,4	24,2	70	617,2
Ужин 2							
2008	435	Биокефир	200	5,8	5	8	106
К/К	8031	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177
Итого за Ужин 2				7,2	6,7	46,7	283
Итого за день				106,2	133,8	433,9	3335
Среднее значение за период				22,0	23	55,0	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности							

- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, Речь, 2008, -200 с. под редакцией Куткиной М.Н.

- Сборник рецептов на продукцию обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва ДелиПринт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН ,редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сборник технологических нормативов. Москва, Хлебпродинформ, 1996 г.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва ДелиПринт 2011. Рекомендовано НИИ питания РАМН ,редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.